Importance de la conciliation études-travail et atteintes possibles sur la santé



Cycle de conférences

Les jeunes et le travail: mode d'emploi

Elise Ledoux, UQAM & IRSST

27 novembre 2014

Conciliation études-travail : un équilibre fragile

- L'emploi est plutôt perçu positivement
  - Procure une certaine autonomie personnelle & financière
  - Favorise de nouvelles forme de socialisation
  - Renvoie une image positive d'eux-mêmes
  - Une expérience positive eu égard au développement personnel
  - Peut contribuer à la santé psychologique des étudiants
- Le stress au cœur de cette réalité
  - Stress de performance (environ 40%)
  - Avoir le sentiment de vivre une course contre la montre
  - 6 adolescent sur 10 coupent sur la durée de leur sommeil lorsqu'ils ont besoin de temps

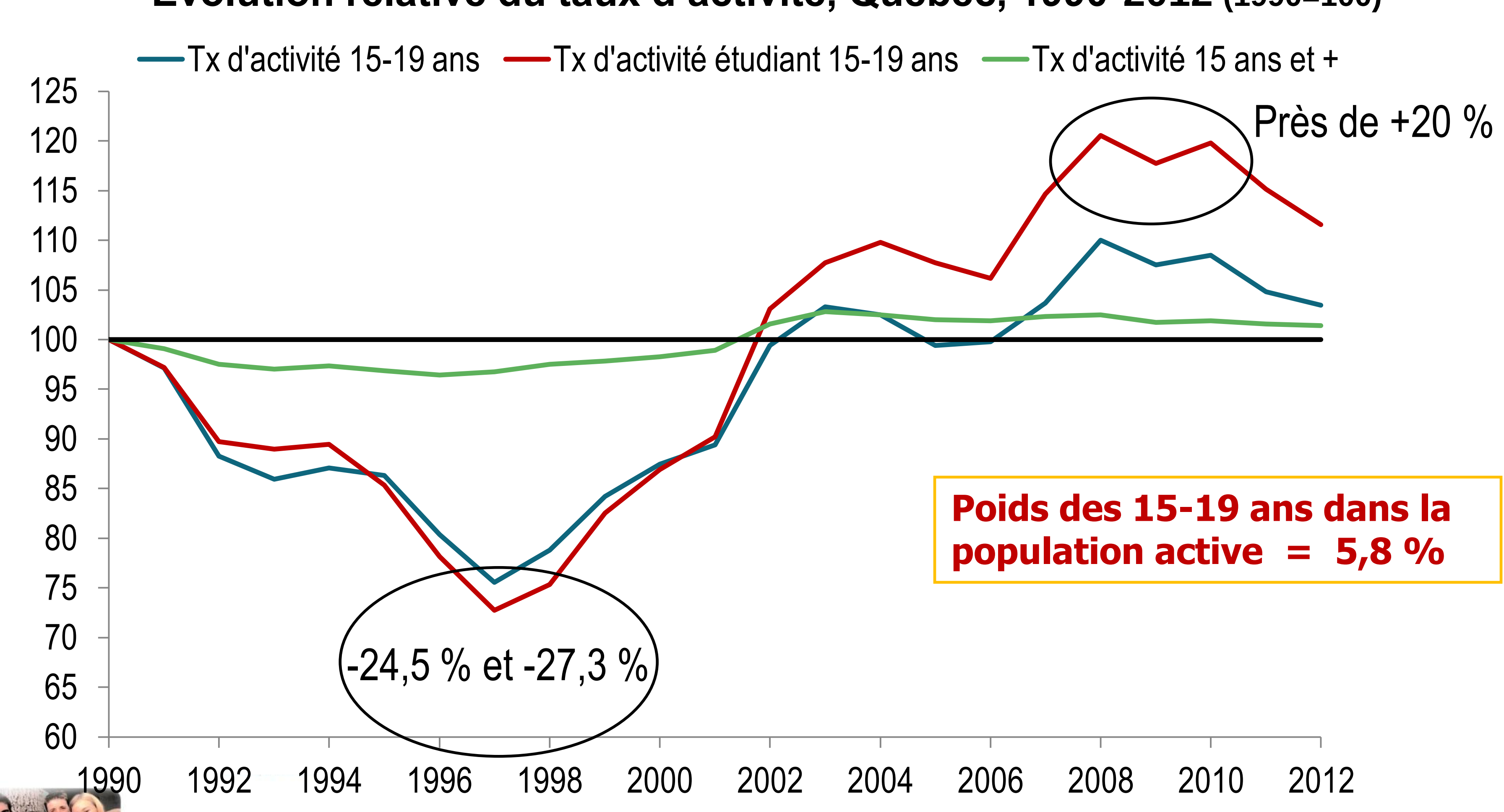


Conciliation études-travail : un équilibre fragile

- Des effets sur la santé (si plus de 20h/semaine)
  - Diminution de l'engagement & du rendement scolaire
  - Augmentation consommation drogue & alcool
  - Anxiété, symptômes dépressifs
  - Fatigue, heure de coucher tardive, durée du sommeil plus courte
  - Endormissement en classe et au volant



Participation des jeunes sur le marché du travail

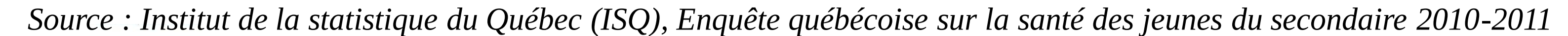


Source: Statistique Canada. Tableau 282-0095 - Enquête sur la population active (EPA)

Importance du travail chez les adolescents

Proportion des élèves occupant un emploi* durant l'année scolaire selon le sexe et le niveau scolaire, ensemble des élèves du secondaire, Québec, 2010-2011

%	Garçons	Filles	Total
1re sec.	35,2	40,7	37,9
2e sec.	35,9	42,4	39,0
3e sec.	37,8	41,4	39,5
4e sec.	40,8	47,9	44,3
5e sec.	50,6	59,3	55,2


Source : Institut de la statistique du Québec (ISQ), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011


*Emploi : Travail rémunéré ou travail sans salaire pour l'entreprise familiale



I = Intervalle de confiance à 95%

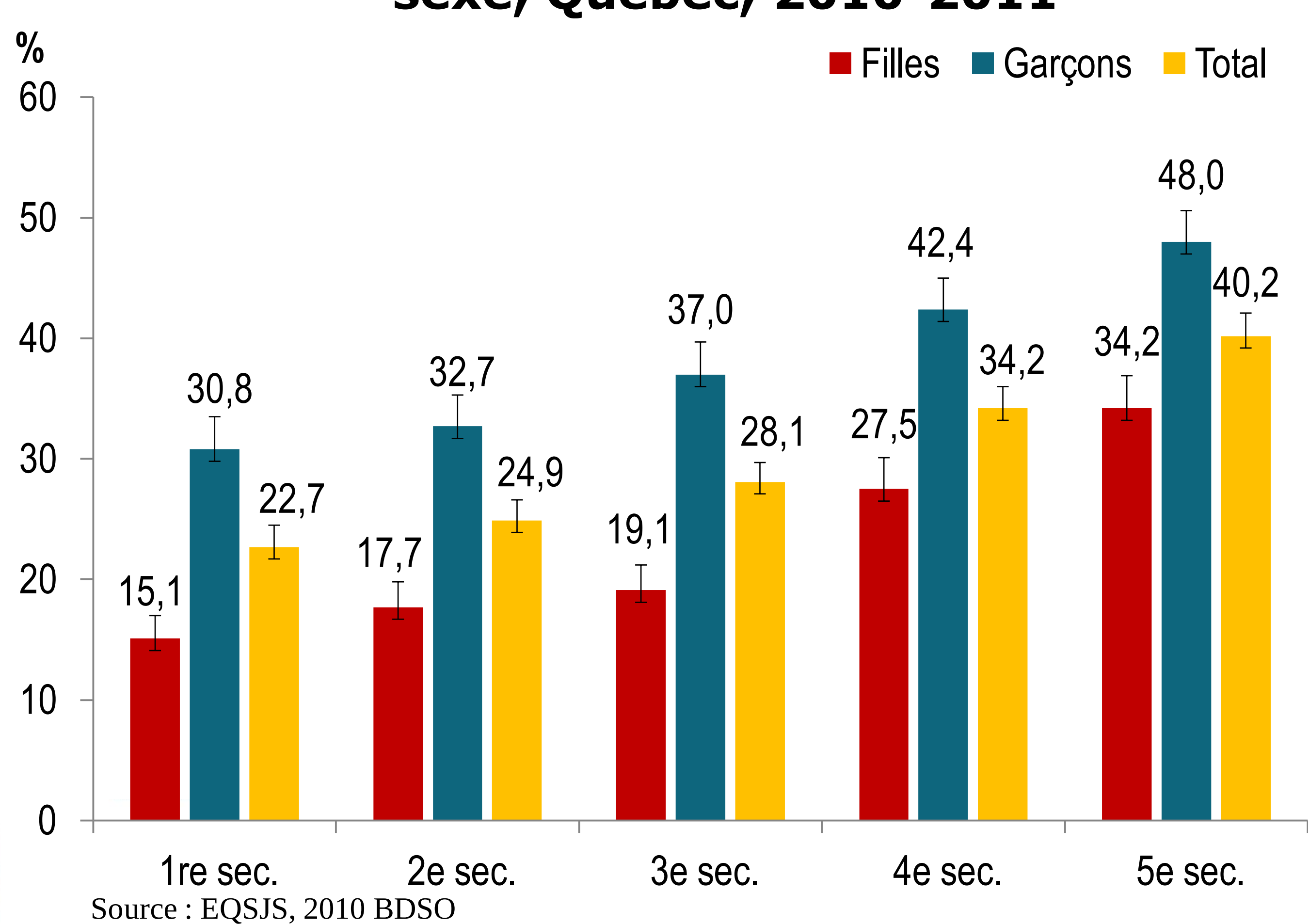
Lésions professionnelles acceptées par la CSST (2012)

- 12 000 lésions professionnelles chez les 24 ans et moins
- Durée moyenne d'indemnisation : 27 jours
- 6% des lésions entraînent une atteinte permanente (2004-2010)
  - 720 jeunes avec séquelle permanente / année
- 8 décès/année



Blessures au travail

Proportion des élèves qui ont été blessés ou qui ont failli être blessés au travail selon le niveau scolaire et le sexe, Québec, 2010-2011



Source : EQSJS, 2010 BDSO

Une population à risque de fatigue

- Les jeunes de 12-25 ans sont une population à risque de somnolence diurne excessive, et ce, au même titre que les travailleurs de nuits (NIH, 1997)

- Conflit entre, d'une part, le besoin de sommeil, déterminé physiologiquement et, d'autre part, l'horaire des épisodes de sommeil, à la fois influencé par des facteurs psychosociaux et des facteurs propres à l'horloge biologique



Effet du cumul d'activités et de contraintes de travail sur la SST des jeunes travailleurs aux études

Elise Ledoux, Luc Laberge, Chloé Thuillier, Esther Cloutier, Lise Lachance, Julie Auclair

Les stagiaires et les étudiants
Jeanne-Sophie Martin, Michaël Gaudreault, Laurence Hostiou, Thomas Agenais, Sandra Bescou



Objectifs de l'étude

- Décrire le profil du cumul des activités des étudiants qui occupent un emploi durant leurs études
- Documenter le profil du cumul des contraintes de travail auxquelles ces jeunes sont exposés
- Déterminer les effets du cumul d'activités et du cumul de contraintes sur la SST et la fatigue



Méthodologie

Suivi de 94 jeunes de 19-21 ans au cours d'une session

Début de session

Fin de session

14 jours

Entrevue 1 (1h30)
Activités
Emplois
Contraintes
Caractéristiques
Accidents/Incidents

Actigraphie
Journal de bord
Habitudes de sommeil

Questionnaires
Somnolence
Détresse psychologique
Fatigue générale
Symptômes de TMS
Chronotype

Entrevue 2 (1h30)
Changement vs études et travail
Stratégies conciliation études-travail
Accidents/incidents

Questionnaires
Fatigue reliée au travail
Contenu du travail



Une diversité d’emploi dans PE

- Diversité des emplois occupés (48)
- 49 % dans des entreprises comptant 20 employés ou moins
- 81% déclarent avoir un statut régulier
- 57 % occupent leur poste depuis moins de 1 ans



Situation d'emploi des participants au cours de la session d'études observée

Situation d'emploi	%
Situation inchangée	71,3
Changement d'emploi	10,6
Arrêt de travail	8,5
Changement de poste	5,3
Arrêt de l'un des 2 emplois initialement occupés	4,3
Total	**100,0**
(n)	**(94)**



Cumul d'activités (travail, études, cours)

Moyenne (heures/semaine)

Nombre hebdomadaire d'heures de travail rémunéré	Travail rémunéré	Travaux scolaire	Cours	Total
Moins de 10 heures (n = 12)	7,35	8,92	20,28	36,55
10 à 14,9 heures (n = 19)	12,67	6,89	22,43	41,99
15 à 19,9 heures (n = 28)	16,57	7,34	19,88	43,79
20 à 29,9 heures (n = 23)	22,86	6,85	18,93	48,64
30 heures ou plus (n = 12)	36,12	4,71	17,88	58,71

0 10 20 30 40 50 60 70 80

Nombre hebdomadaire d'heures de travail rémunéré





Différents types de cumul d'activités

- Les étudiants travailleurs « occupés » (n=35)
- Les travailleurs étudiants (n=11)
- Les étudiants travailleurs en semaine (n=23)
- Les étudiants de semaine et travailleurs de fin de semaines (n=15)
- Les étudiants avec horaire de travail peu prévisible (n=10)



Stratégies d'organisation des horaires

- L'horaire de cours détermine les plages disponibles pour le travail (l'horaire de cours est remis à l'employeur)
- Regrouper tous les cours au début de la semaine
- Réduire volontairement le temps disponible pour le travail
- Proposer un nombre minimum et maximum d'heures qu'ils souhaitent travailler
- Ajuster son horaire avec les collègues au besoin
- Réduire le nombre d'heures travailler au cours de la session
- Limiter le travail de nuit au week-end



Les contraintes physiques, de quoi parle-t-on ?

1. Mains au-dessus des épaules 2. Dos penché 3. Gestes répétitifs 4. Gestes de précision 5. Efforts	6. Manutention 7. Vibrations mains-bras 8. Vibrations du corps entier 9. Posture debout et possibilité de s'asseoir

Cumul des contraintes physiques	**Taux de fréquence (ETC) des accidents**
0-1	3,4
2-3	8,1
4+	16,8

Source: Vézina et al., EQCOTESST, 2011



Contraintes physiques plus spécifiques à l'emploi

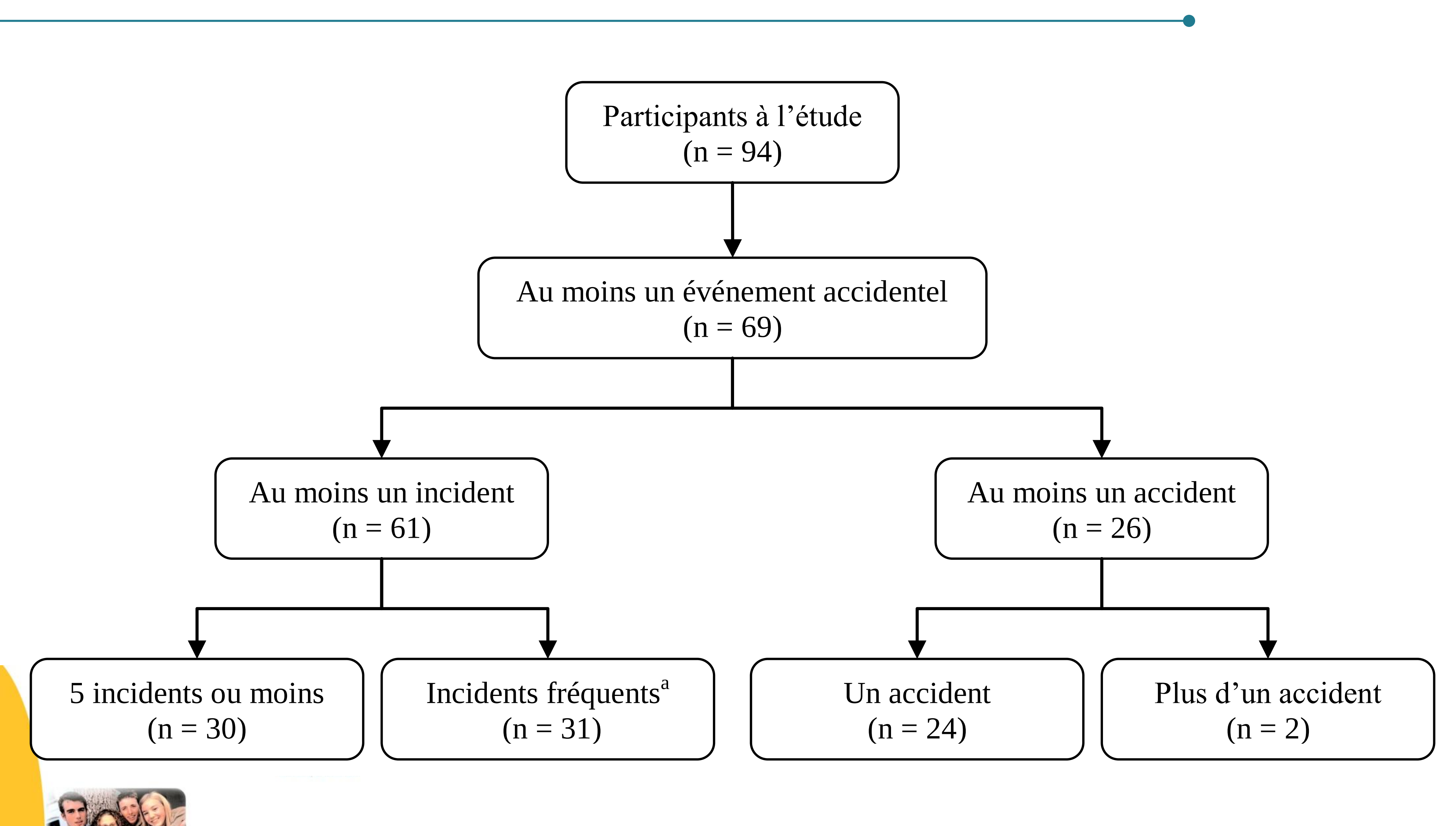
- Celles rapportées dans une majorité d'emploi
  - Le travail debout
  - La manutention de charge lourdes
- Contraintes liées à l'environnement de travail
  - Espace réduit / Encombrement (rapporté souvent lors de la description d'un incident/accidents)
  - Utilisation d'outils/équipements dangereux
- Cumul de contraintes dans les emplois de préparation d'aliments et de technicien

Contraintes organisationnelles peu spécifiques à l’emploi

- Celles rapportées dans une majorité d’emploi
  - Les situations de tensions avec le public (Pas rapporté d’emblée)
  - Le fait d’être souvent interrompu
  - La nécessité de demeurer concentré
  - La demande psychologique
- Cumul de contraintes dans les emplois de préparation d’aliments, caissier/pompiste, serveur/barman



Événements accidentels



Douleurs ressenties

Site de douleur[a]	Douleurs ressenties: Au cours des 12 derniers mois	Au cours des 7 derniers jours	Causées par le travail	Ayant forcé la réduction des activités
1. Dos	63	52	20	10
1. Cou/nuque	45	32	9	1
1. Membres inférieurs	36	30	15	4
1. Épaules	23	17	5	2
1. Bras/coude/poignet/main	17	13	5	4
Au moins un site de douleur	**80**	**73**	**34**	**13**
(n)	**(92)**	**(92)**	**(92)**	**(92)**

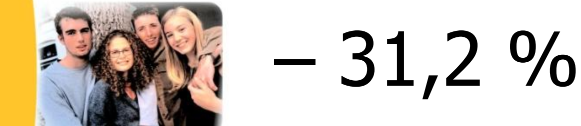


Habitudes de sommeil

Habitudes de sommeil	Moyenne		
	Garçons	Filles	Total
Heure d'endormissement			
Jours d'école ***	24 h 49	23 h 36	24 h 07
Fin de semaine **	2 h 09	24 h 59	1 h 28
Heure du réveil **			
Jours d'école *	8 h 06	7 h 36	7 h 49
Fin de semaine *	9 h 30	8 h 47	9 h 06
Durée du sommeil ***	6 h 07	6 h 46	6 h 30
Efficacité du sommeil (%)	79,8	81,5	80,8
(n)	**(40)**	**(54)**	**(94)**

Fatigue chez les jeunes étudiants

- Fatigue excessive
  - Filles = 40,7 %
  - Garçons = 17,9 %
- Problèmes de sommeil
  - 46,2 %
- Somnolence diurne
  - 31,2 %



Facteurs associés à la présence de douleurs causées par le travail

- Nombre de contraintes physiques
  - 0 à 2 contraintes → 6,2 %
  - 3 à 5 contraintes → 32,3 %
  - ≥ 6 contraintes →65,5 %

- Demande psychologique du travail



Facteurs associés à la présence de fatigue chronique

- Nombre de contraintes organisationnelles
- Soutien social au travail
- Demande psychologique au travail
- Nombre moyen d'emplois par année depuis l'âge de 15 ans
- Chronotype



Cumul d'activités et accidents

Nombre hebdomadaire de …	**Moyenne**	
	Aucun accident	**Au moins un accident**
Jours de travail ***	2,78	3,95
Jours d'école	4,12	3,92
Jours de congé *	1,17	0,69
Heures de travail rémunéré ***	16,33	24,68
Heures de cours	20,40	18,81
Heures de travaux scolaires	6,68	7,83
Heures cumulées de travail rémunéré, de cours et de travaux scolaires **	43,40	51,32
(n)	**(60 ≤ n ≤ 68)**	**(24 ≤ n ≤ 26)**



* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001

Conclusion

- Une entrée précoce sur le marché du travail
- Agir sur les conditions d'exercice du travail peuvent avoir un impact sur la santé des étudiants
- Sensibiliser les étudiants et leur entourage afin de mettre en place des conditions favorables à la conciliation étude-travail
  - Développement d'une application CET en cours



COMPLÉMENTS



Sources de données

Enquête sur la population active (Statcan / mensuelle)

- Échantillon: Québec + - 20 000
- Sujets couverts: emploi, heures de travail, industries, professions, indicateurs

Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS / l'ISQ)

- Échantillon: 63 196 jeunes sec.
- Population visée: élèves de 1re à 5e secondaire inscrits à l'automne 2010 (secteur jeunes) dans les écoles publiques et privées, francophones et anglophones du Québec.

Données administratives : Fichiers de la CSST



Sources de données

Enquête interrégionale 2008 (Capitale-Nationale, Saguenay-Lac-Saint-Jean, Laurentides) - ÉCOBES - Recherche et transfert, Cégep de Jonquière

- Échantillon: 3 éch. représentatifs d'élèves du secondaire 1 échantillon de volontaires du collégial
- Sujets couverts: type d'emploi, nombre d'heures, environnement org. et formation en SST

▪EQCOTESST 2007-2008 (IRSST, INSPQ, ISQ)

- Échantillon: n = 5 071
- Population visée: Travailleurs de 15 ans et + (salarié ou autonome) occupant un emploi depuis au moins 8 semaines à raison de 15 heures ou + par semaine.

